Psicóloga. Yamileth Giraldo Sánchez

Profesional en Psicología Humanista y Cognitiva Conductual.
Resolución No 764360

EJERCICIOS PARA TRABAJAR

LA PÉRDIDA Y EL DUELO

Te propongo una dinámica para trabajar el duelo de pareja o de amistad.

Para ello tienes que completar todas las frases que tienes a continuación.

Frases para ayudarnos a despedirnos (mentalmente) y pasar página:

El primer recuerdo que tengo de ti es... _____

Me gustaría decirte... _____

Lo que más echo de menos de ti es... _____

Lo que más me gustaba de ti es... _____

Me gustaría que hubieras respetado que... _____

Lo que más me gustaba hacer contigo es... _____

Me gustaba mucho cuando me decías... _____

Me gustaría que dijeses que... _____

www.yamilethgiraldo.com
Citas WhatsApp: 3177837313

Psicóloga. Yamileth Giraldo Sánchez

Profesional en Psicología Humanista y Cognitiva Conductual.
Resolución No 764360

Me acuerdo de ti con (libro, película, canción, etc.)...

Quiero darte las gracias por...

Cuando pienso en ti...

De lo que más me arrepiento de nuestra relación es...

Lo que me gustaría poder decirte es...

Sé que estoy progresando cuando...

Cuadernillo de técnicas

Carta de despedida

Un ejercicio que considero que puede ayudarnos mucho en nuestro proceso

de duelo es escribir una carta de despedida a la persona que hemos perdido.

Esta carta es muy personal y única, no hay una carta "correcta" o

"incorrecta". Permítete liberar tus emociones y escríbelas, sean positivas o

negativas, no importa. Escribe todo aquello que quedó pendiente de decir

y/o cuéntale todo lo que te gustaría decirle si le tuvieras delante.

El objetivo de este ejercicio es recolocar, emocionalmente, a la persona que

hemos perdido y despedirnos de él / ella. Lo que, como ya sabrás, es un paso

fundamental para superar el duelo y poder continuar con nuestra vida sin la

presencia física de esa persona.

Cuando termines de escribir la carta puedes hacer lo que desees con ella,

algunas ideas son: guardarla, soltarla en un globo, tirarla a un río, quemarla

(¡con cuidado!)... lo que consideres oportuno.

Así que, cuando estés listo/a, coge un folio a parte y empieza a escribir :)

Ejercicio: La caja de los recuerdos

Este ejercicio consiste en recopilar, en una caja, una serie de pertenencias,

recuerdos u objetos de la persona que se ha perdido y que son de especial

relevancia (también se puede elaborar un álbum o una caja de fotos).

Psicóloga. Yamileth Giraldo Sánchez

Profesional en Psicología Humanista y Cognitiva Conductual.
Resolución No 764360

Se puede incluir cosas como: fotos, cartas, recuerdos, objetos, dibujos... El

objetivo de esta herramienta es poder acudir a un lugar donde sabemos que

están los objetos que nos vinculan con la persona que hemos perdido.

Cuando ponemos en marcha una herramienta de este estilo, debemos tener

clara su finalidad y cómo hacerlo. Es importante seleccionar una caja bonita

o especial, y también seleccionar dónde vamos a guardarla.

A medida que el duelo se va elaborando y avanzando, se van necesitando

menos los objetos externos para rememorar o sentir, puesto que se va

interiorizando el vínculo con el fallecido. Pero este complicado proceso

conlleva un camino y un tiempo, y este tipo de herramientas pueden

facilitar la tarea.

Así que, cuando estés listo/a, escoge tu caja y empieza a llenarla :)